



## Koronareglement

### Her er reglene som gjelder ved hver økt

Trenerne deler opp grupper på 4 spillere før hver økt.

De 4 spillerne får beskjed om hvor de skal være på banen.

Når spillerne ankommer skal de møte opp på sin del med sin gruppe og sin voksen. Hvis banen er full må vi plassere oss på utsiden av banen minst 2 meter unna hverandre.

Maks 32 spillere per 11ér bane. Deles i maks 8 deler.

Maks 24 spillere per 9ér bane. Deles i maks 6 deler.

Maks 16 spillere per 7ér bane. Deles i maks 4 deler.

Maks 8 spillere per 5ér bane. Deles i maks 2 deler.

1 voksen per 4 spiller

Maks 4 spillere per 1/6(9ér) eller 1/8(11ér) bane.

Alle voksne har på hansker eller bruker antibac før og etter de håndterer utstyr (trenere/foreldre). INGEN spillere skal flytte på mål eller kjepler.

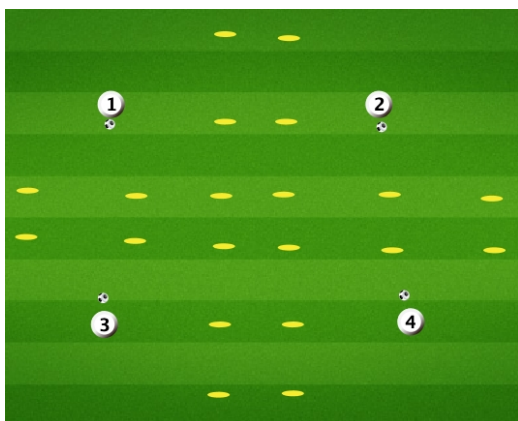
Alle må ha med egen ball og drikkeflaske.

Ikke lov til å heade eller ta på andres baller. Unntaket er keeper, hvis hanskene er vasket og vaskes i etterkant. Hvis en voksen står i mål må den ha på hansker.

Drikkepauser gjennomføres på egen del av banen.

Vi holder ALLTID minst 2 meters avstand

## Sjef over ball (Øvelse 1)



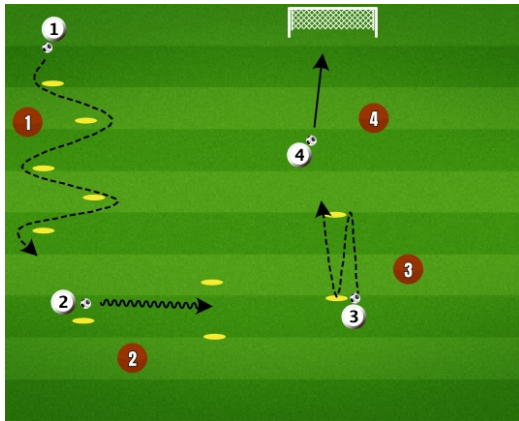
### Forklaring

Innenfor hvert sitt område. Føre med variert tempo.

Forslag:

- Føre med utside
- Føre med innside
- Føre med såla
- Trippe på ball
- Klikk-klakk mellom bein
- Kroppsfinte
- Overtrekksfinte

## Føringsløype med avslutning på 5/7ér mål (Øvelse 2)



### Forklaring

Alle 3-4 spillere jobber gjennom en løype.

1: Føre på utsiden av kjeplene (variere teknikk)

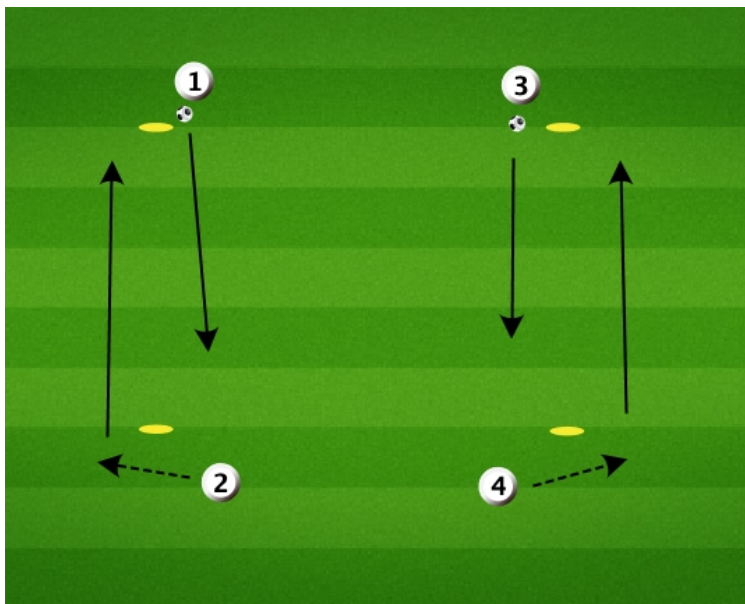
2: Forskjellige varianter av føring (klikk-klakk, utside, innside, såle osv)

3: Dobbel vending. Øve inn forskjellige type vendinger.

4: Avslutte på mål

Tilbake til start, holde god avstand i køen

## Pasninger 2 og 2 m/ bevegelse (...)



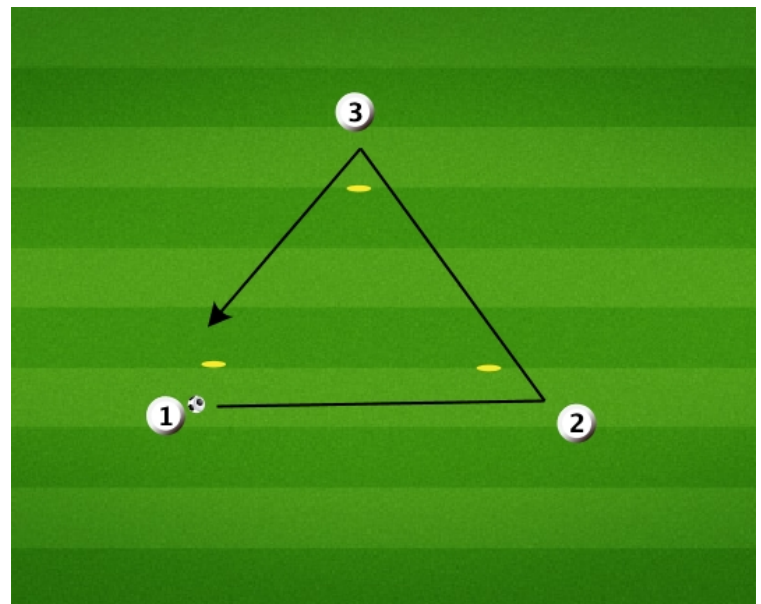
### Forklaring

Pasninger med varierende avstand. 2 touch, 3 touch, 1 touch, langpasning. Variere lengste fot, utside, vending tilbake. Bevegelse unna kjeplene før pasningen kommer. Presse spillerne på tilstedeværelse og tempo.

Hvis 3 spillere: Trekant, eller spiller pasninger med trener.

### Progresjon - variasjon

## Pasningstrekant 3 spillere (Øvel...



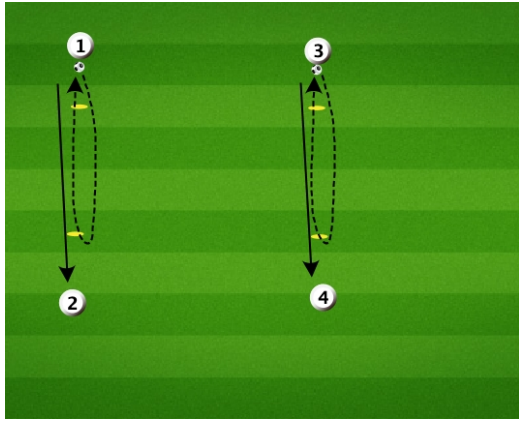
### Forklaring

Pasningstrekant 3 spillere.

Overblikk, bevegelse unna kjeplene og ta med på lengste fot. Begge veier. Variere avstand.

Variasjon/progresjon: Med vegg, og tilbake i posisjon.

## 2 og 2 spurt med ball + vending (Øvelse 4)

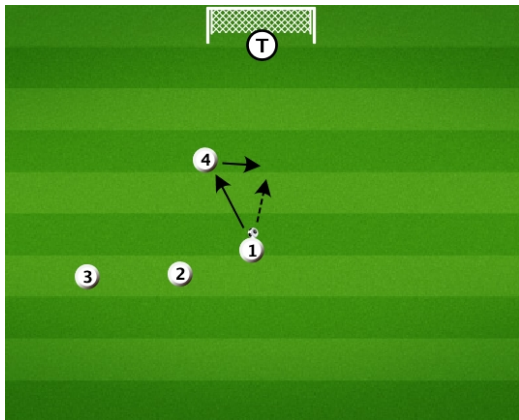


### Forklaring

Spurt med ball, vending på kjele lengst unna, spurt tilbake og pasning over. Gjenta med maks tempo i 45 sek. x-antall runder. Holde tellinga for pasninger.

Hvis 3 spillere: 2 jobber samtidig og den ene spiller pasning til en trener.

## Avslutning på mål m/pasning (Øvelse 5)



### Forklaring

1: Pasning til en spiller som legger igjen (1->4->1)

2: Avslutte på mål (1)

Spiller nr 4 kan stå der i 1-2 runder før de bytter.

## Banekart 9ér



Banekart 9ér bane

9ér banen kan deles i maks 6 deler med 4 spillere i hver del.

## Banekart 11ér



Banekart 11ér bane

11ér banen kan deles i maks 8 deler med 4 spillere i hver del.